

Am liebsten auch im Winter

„Sport im Park“ hält nicht nur fit, sondern macht auch richtig viel Spaß

Sommer, Freizeit, Spaß, aktiv sein – und das auch noch unter freiem Himmel. Was will man mehr? An über 150 Terminen im Jahr bietet das Stuttgarter Sportamt, gemeinsam mit dem Sportkreis Stuttgart, SportCodex und zahlreichen Sportvereinen, ein buntes Angebot für alle Bewegungsfreudigen. Und das Ganze sogar kostenlos.

YVONNE LINDNER

■ KILLESBERG

Am vergangenen Sonntag lockte das Angebot „Sport im Park“ wieder einmal zahlreiche Besucher ins Tal der Rosen im Höhenpark Killesberg – und das trotz früher Stunde, es war gerade einmal 10 Uhr. „Wir sind immer um die 40 bis 50 Leute“, erzählt Zied Lakhdar, einer von insgesamt drei Trainern der Firma SportCodex. „Das Schöne ist vor allem das gemischte Publikum. Egal ob jung oder alt – bei ‚Sport im Park‘ haben wir mit jeder Generation zu tun.“ Und es ist nicht einmal ein Fitnessstudio nötig. „Wir brauchen nur die Natur und ein paar Hilfsmittel wie Seile, Minibands oder auch Wasserflaschen. Damit lässt sich super trainieren“, so Zied. Doch wie läuft eine Trainingsstunde unter der Leitung von SportCodex tatsächlich ab? „Am Anfang wärmen wir uns erst einmal auf, um den Kreislauf nach oben zu pushen und die Gelenke zu mobilisieren. Und dann geht’s auch gleich richtig zur Sache“, erklärt Zied und grinst. Das gesamte Training dreht sich rund um Stabilisation, Koordination, Kraft und Gleichgewicht. Es umfasst somit alle Komponenten, die im Sport wichtig sind. Das Programm selbst ist dabei so aufgebaut, dass die Trainer von Woche zu Woche



Nach dem Aufwärmen geht’s im Höhenpark Killesberg richtig zur Sache. Das Training fördert sowohl die Stabilisation, Koordination, Kraft als auch den Gleichgewichtssinn der Teilnehmer. Foto: Lindner

immer auch etwas variieren können. „Einige der Teilnehmer sind fast jede Woche hier“, so Zied. Zu Beginn gibt es daher erst einmal etwas leichtere Übungen, die sich im Laufe der Zeit dann allmählich steigern und schwerer werden. „Natürlich bieten wir auch Alternativen, gerade für die Neueinsteiger bei ‚Sport im Park‘.“ Im Jahr 2009 wurde die Firma SportCodex gemeinsam mit Zied Lakhdar, Robin Müller-Schober und Torsten Schmeckenbecher gegründet. Seitdem bieten sie ihren Kunden alles rund ums Personal- und Mannschaftstraining. Von Beginn an verfolgte das Team

von SportCodex die Idee, ihr Trainingskonzept nicht nur den festen Kunden, sondern auch dem Rest der Gesellschaft zugänglich zu machen. „Wir wollen jeden Einzelnen dazu motivieren, Sport zu treiben.“ Und genau aus diesem Grund haben sie im Jahr 2010 das Pilotprojekt „Sport im Park“ ins Leben gerufen. Die Beteiligung und das Interesse von Seiten der Stuttgarter waren dabei von Anfang an sehr groß, weshalb man sich zu einer Fortsetzung des Projekts entschloss. Und so besteht seit Mai 2011 wieder für alle Bürgerinnen und Bürger die Möglichkeit, kostenlos und ohne Anmeldung, an

einem der zahlreichen Bewegungsangebote teilzunehmen – und das noch bis einschließlich Sonntag, 25. September. Was das Fitnessprogramm im Höhenpark Killesberg betrifft, sind die Teilnehmer auch in diesem Jahr wieder Feuer und Flamme: „Ich nehme das Angebot regelmäßig wahr, denn es ist wirklich super und mit richtig viel Spaß verbunden“, erzählt eine der Teilnehmerinnen im Anschluss. „Natürlich ist das Programm auch sehr anstrengend“, fügt eine andere hinzu. „Aber wir motivieren uns immer wieder aufs Neue.“ Und damit nicht genug. Die Teilnehmer sehen

sich sogar nach mehr: „Unser größter Wunsch ist es, dass ‚Sport im Park‘ künftig auch im Winter stattfindet.“

Wo und wann?

Im Rahmen des Angebots „Sport im Park“ lädt das Team von SportCodex alle Bewegungsfreudigen zu einer Stunde Fitness ein – und das jeden Sonntag (bis einschließlich 25. September). Treffpunkt ist um 10 Uhr im Höhenpark Killesberg (im Tal der Rosen).

SCHON GEHÖRT?

Signierstunde mit Christine und Christopher Russel

■ S-MITTE
Die Autoren von „Die Schafgääng - im Auftrag des Widders“ kommen am Dienstag, 6. September um 11 Uhr in die Buchhandlung Wittwer. Zum Buch: Alles ist still auf der Eppingham-Farm. Die fünf Schafe grasen friedlich und käuen wieder. Bis plötzlich ein geheimnisvoller silberner Gegenstand auf ihre Köpfe plumpst. Ganz klar: Das ist ein Zeichen vom Großen Widder. Mit aufgeregtem Blöken trotten sie los, um ihrem Schafgott zu Hilfe zu eilen. Was sie jedoch nicht ahnen: Das Glitzerting ist ein Handy, das zwei Gauner unbedingt zurückhaben möchten ... Eine rasante Jagd beginnt! Ein Muss für alle Schaf-Fans!

Uhr, im Paul-Gerhardt-Saal an. Im Mittelpunkt des Konzertes stehen zwei der wichtigsten Vertreter des deutschen Kunstlieds: Franz Schubert (1797 - 1828) und Hugo Wolf (1860-1903). Gesungen werden Lieder nach Ludwig Rellstab und Eduard Mörike. Es singen und spielen Thomas Scharr, Bariton Florian Kunz, Klavier

Die Atomausstellung

■ S-WEST
Das Bürgerzentrum West lädt am 13. September zur Vernissage der „Atomausstellung“ der Grafikerin und Buchgestalterin Esther Gostalla ein. Die 15 Schaubilder sollen zum Nachdenken und Diskutieren anregen. Wo kommt der Atommüll her? Erkranken Menschen in der Nähe von AKW's eher an Krebs? Wie viele Atommülltransporte rollen über Autobahnen und Schiene? All das sind Fragen, die mit neuen Infografiken mal ganz anders dargestellt werden. Die Ausstellung läuft bis 28. September.

Liedkunst

■ S-WEST
Ausgewählte Werke von Franz Schubert und Hugo Wolf stehen am Sonntag, 18. September, 18

Medienqualifizierung für Erzieherinnen

Kostenloses Weiterbildungsangebot der VHS

■ S-MITTE

In zwei Schulungen ab Mitte September können sich Erzieherinnen und Erzieher bei der Volkshochschule stuttgart zum Thema digitale Medien weiterbilden – kostenlos und praxisorientiert. Die Teilnehmenden erlangen Kompetenzen zur Nutzung von Medien in der pädagogischen Praxis und ebenso zur eigenen Weiterbildung. Die Schulung gibt Tipps zum sinnvollen, professionellen Einsatz von EDV im Rahmen von medienpädagogischen Projekten. Konkrete Alltagsbeispiele aus Kindergärten und Kindertagesstätten veranschaulichen die Kursinhalte. Um den unterschiedlichen PC-Vorkenntnissen der po-

tentiellen Teilnehmerinnen und Teilnehmer gerecht zu werden, bietet die vhs zwei Kurse an. Der erste Kurs – für Teilnehmende mit Kenntnissen im Umgang mit dem PC und MS Office – beginnt am Freitag, 16. September, der zweite Kurs – für Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Umgang mit Maus, Tastatur und PC – beginnt am Mittwoch, 28. September. „Medienqualifizierung für Erzieherinnen und Erzieher“ ist ein Kooperationsangebot der Volkshochschule stuttgart und Schulen ans Netz e.V. Weitere Informationen online unter www.vhs-stuttgart.de oder telefonisch unter 0711/1873-710.

Stammhaus Stuttgart
Gutenbergstr. 47
☎ 0711/618576
Internet: <http://www.der-metzger-schneider.de>
E-Mail: info@der-metzger-schneider.de

Angebot vom 01. 09. bis 07. 09. 2011

Frischer Schweinerücken 1,5–2-kg-Stücke auf Wunsch zu Steaks geschnitten	€ 6.49/kg
grillfertig mit leichter Pfeffernote gewürzt und mariniert	€ 7.99/kg
Badische Schäufele ohne Bein goldgelb geräucht, mild im Geschmack, auch in der praktischen SB-Packung	€ 5.99/kg
Zarte Kalbschnittel mager, aus der Keule	€ 15.99/kg
Zarte Lammkronen grillfertig gewürzt und mariniert, auf Wunsch portioniert	€ 29.99/kg
Mageres Kalbsgeschnetzeltes von Meisterhand geschnitten	€ 15.99/kg
1A Stauer Bierschinken mit viel magerer Schinkeneinlage und Pistazien	€ 0.99/100 g
Tägliche frische Rostbratwürstchen roh oder vorgegart sowie Große Bratwurst „Rheinische Art“ roh	€ 0.79/100 g
Magerer Edelsaftschinken frisch nach Wunsch für Sie geschnitten	€ 1.39/100 g
Magerer Lachsschinken mild im Geschmack, handgesalzen, frisch aus unseren Kalträuchen, SB verpackt 300 g vac. nach Wunsch geschnitten	€ 1.49/100 g € 1.79/100 g
Winzerwurst nach Art einer Schinkenkrakauer frisch für Sie nach Wunsch geschnitten	€ 1.49/100 g
auch 300 g im SB-Pack	€ 2.99/Stück
Saftige Kalbshaxen auf Wunsch auch ganze Haxen	€ 9.99/kg
zu Osso-Bucco gesägt	€ 10.99/kg
Original Südtiroler Bauernschinken frisch für Sie geschnitten	€ 2.29/100 g

Änderungen vorbehalten!
Sie finden uns jetzt auch im Internet unter <http://www.der-metzger-schneider.de>
Stammhaus Stuttgart-West, Gutenbergstr. 47, 70176 Stuttgart
☎ (0711) 61 85 76

Der Metzger Schneider ... schwabenhaft gut und günstig!

Barankauf Gold & Silber
SCHMUCK - MÜNZEN - BESTECK
ZAHNGOLD + ALTGOLD
Zeitschriften Toto + Lotto
Senefelder Straße 70
S-West, Tel. 0711 - 62 41 74

ROLAND WILK e.K.
(INH. SÖREN LAMBERT)
POLSTERREIBETRIEB FÜR ANTIKE UND MODERNE POLSTERMÖBEL
Möbeln Sie ihre Alten doch mal wieder auf!
■ ECKBÄNKE
■ STÜHLE
■ SESSEL
■ POLSTERMÖBEL
HOHENHEIMER STR. 47 • STUTTGART
TELEFON 0711/24 54 00

Nichts liegt näher als das Lokale.
WOCHENBLATT

STELLENANGEBOTE

Kehrmaschine fahren. Ist das was für Sie?
Fleißige, zuverlässige Kraft gesucht für Hof- und Hallenreinigung.

- Arbeitsort: Weilmordorf
- Mo.-Fr. 3 Stunden täglich, vormittags
- gute Deutschkenntnisse
- sozialversicherungspflichtige Tätigkeit

Wir freuen uns auf Ihren Anruf:
0711 95193237
www.tgs.de

Ich verdien' mir jede Woche 'ne CD

Hier gibt's Taschengeld!
Heißer Tipp, Leute: Anzeigenblatt/Prospekte austragen. Ein Nachmittag pro Woche ein bisschen Nachbarschafts-Jogging und die nächste CD gehört dir. Kein Betteln bei den Parents. Geht ab 13.

Wer sich was dazuverdienen will, schickt uns den ausgefüllten Coupon oder ein Fax, meldet sich per E-Mail oder ruft uns an.

Ich bewerbe mich als Anzeigenblatt-/Prospektzusteller. Möglich ist mir die Verteilung an:

Do Sa
Bitte entsprechend ankreuzen

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon (tagsüber) Alter

regiodirect.
regiodirect GmbH, Max-Eyth-Str. 23,
71088 Holzgerlingen; Fon 07031 4365-333
Fax 07031 4365599, E-Mail: vertrieb@regio-direct.de

IMMOBILIEN
Dringend Mietwohnungen und Mietshäuser gesucht!
Gregor Eisenbeis Immobilien, Tel. 07034 / 270880

Männer als Erzieher - ein ungenutztes Potenzial?

„Geschlechtergerechtigkeit in der Kindertagesstätte“

Was verändert sich in Kitas, wenn mehr männliche Fachkräfte dort arbeiten? Das ist eine der Fragen, die die rund 40 Referenten während des Betreuungs- und Bildungskongresses „Invest in Future“ am 24. und 25. Oktober im Haus der Wirtschaft beantworten werden. Das thematisch breit angelegte Symposium richtet sich an Interessierte aus Pädagogik, Politik und Wirtschaft.

zialpädagogik in Stuttgart, die über „Jungenpädagogik“ referieren wird. Jens Krabel von der Koordinationsstelle Männer in Kitas in Berlin

spricht über „Männer als Erzieher - ein ungenutztes Potenzial“. Das Vortragsprogramm ist abrufbar unter: www.invest-in-future.de

■ S-WEST
„Wer Kindern ein Umfeld bieten möchte, in dem sie sich möglichst frei von einengenden Geschlechterrollenzuschreibungen entwickeln können, muss sich zunächst mit seinen eigenen Vorstellungen von ‚männlich‘ und ‚weiblich‘ auseinandersetzen“, sagt die Buchautorin Tanja Dräger in ihrem Vortrag „Gender-Mainstreaming im Kita-Team“ während des Betreuungs- und Bildungskongresses „Invest in Future“. Um mehr „Geschlechtergerechtigkeit“ in Kindertagesstätten zu verwirklichen, reiche es daher nicht, einfach den Anteil männlichen Fachpersonals zu erhöhen. Die Gestaltung des Kita-Alltags durch die Erzieher, Material und Räume – alles gelte es daraufhin zu überprüfen, was es für Mädchen und Jungen aussagt und ob diese Aussage im Sinne einer Erweiterung der Erfahrungshorizonte für Kinder beiderlei Geschlechts wünschenswert ist. Tanja Dräger berichtet zum Beispiel von einer Kita aus Sindelfingen, in der es dem Kita-Team gelang, hauptsächlich von Mädchen und hauptsächlich von Jungen genutzte Spielbereiche durch eine Ergänzung der dort angebotenen Spielsachen und Materialien von ihrer geschlechtsspezifischen Zuschreibung zu befreien. Neben dem Vortrag von Tanja Dräger bietet der Kongress zu diesem Themenfeld einen Beitrag von Margarete Blank-Mathieu von der Evangelischen Fachschule für So-



Eine Pädagogik, die Mädchen und Jungen gleichermaßen gute Entfaltungsmöglichkeiten bietet, ist eines der Themen des Betreuungs- und Bildungskongresses „Invest in Future“ im Haus der Wirtschaft. Foto: Konzept-e/Perper